



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Burgdorf

Dt. Kinderschutzbund OV Burgdorf e.V. •
Hann. Neustadt 32 • 31303 Burgdorf



Der Kinderschutzbund

Büro

Hannoversche Neustadt 39
31303 Burgdorf
Telefon 05136 - 21 31
Telefax 05136 – 97 36 105

info@kinderschutzbund-burgdorf.de
www.kinderschutzbund-burgdorf.de

Burgdorf, 03.02.2021

Pressemitteilung

Hilfe für gestresste Eltern in der Corona-Krise

Montag bis Freitag von 16:00 – 19:00 Uhr unter der Rufnummer: 0160 - 95931632

Das Elternstress-Telefon des Kinderschutzbundes Burgdorf ist ein kostenfreies Angebot, bei dem Sie Ihre Sorgen loswerden können.

Aktives Zuhören kann helfen, wenn Mütter oder Väter, Großeltern und Andere sich mit bestimmten Situationen überfordert und gestresst fühlen oder einfach nur mal ihren Frust loswerden möchten.

Ein wiederkehrendes Thema, das Eltern Sorge bereitet ist der Spagat zwischen „Homeoffice“, „Homeschooling“ und dem Wunsch Zeit mit den Kindern zu verbringen und das häufig schlechte Gewissen, nicht allen Herausforderungen gerecht werden zu können.

Tipp des Kinderschutzbundes: Eltern können und müssen nicht alles perfekt händeln – Kind, Arbeit, Ehepartner*in. Die Arbeit kann zuhause gar nicht so laufen wie im Betrieb, das sollte ein/ eine Chef*in auch nachvollziehen können. Gut ist es die eigene Erwartungshaltung herunter zu schrauben und Prioritäten zu setzen – ist die Beziehung zu Ihren Kindern wichtig? Dann ist der Haushalt unwichtig, Dinge können auch mal liegen bleiben. Selbstfürsorge geht vor. Kreativität ist gefragt beim gemeinsamen Spiel mit den Kindern - lachen, basteln, toben...kein Trampolin im Garten? Dann Matratze im Wohnzimmer, Musik ganz laut aufdrehen und miteinander tanzen.... Der Kinderschutzbund hat auf der Internetseite Tipps für Kinder und Eltern bereitgestellt...
www.kinderschutzbund-burgdorf.de

Wichtig ist es den Tag mit Kindern zu planen und zu strukturieren und genügend Eltern-Kind-Zeit einplanen. Hier kommt es nicht auf Quantität, sondern auf Qualität an, sogenannte „Qualitytime“ mit Kuschelzeit, Vorlesen, Spielen. Genauso wichtig ist es auch eine Mama- bzw. Papazeit einzuplanen, wenn Mama oder Papa arbeiten und eine Kinderzeit, wenn das Kind alleine spielt.

Vertretungsberechtigter Vorstand: Heidi Mikoleit (1. Vorsitzende)

Registergericht: Amtsgericht Hildesheim - VR 120106

USt.ID-Nr.: DE308284663 - Steuer Nr.: 16/ 200 /33787

Stadtsparkasse Burgdorf • IBAN: DE83 2515 1371 0100 0640 88 • SWIFT-BIC: NOLADE21BUF



Akustische Signale helfen dabei, sich an die Zeiten zu halten. Das könnte das Lieblingslied des Kindes oder ein besonderer Ton des Weckers auf dem Handy sein.

Die Berater*innen des Elternstress-Telefons bieten erstmal Zuhören an. Auch eine individuelle Unterstützung und mehrmalige Telefonate sind möglich.